



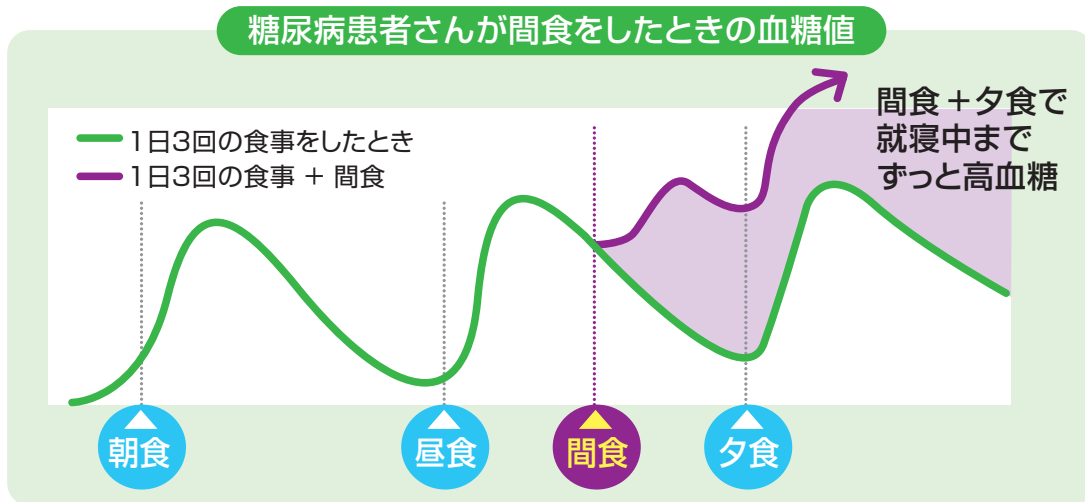
## 間食はどうしたらいい?

間食は**血糖コントロール悪化の原因**になりますので、できるだけ**控えます**。

### ■ 間食のカロリーはどれくらい?



### ■ 間食が血糖値に与える影響



### ■ どうしても食べたいときは…

- 1日の適切なエネルギー量の範囲内で。
- できるだけ低カロリーのものを選ぶ。  
(最近はカロリーの低い甘味料を使った市販品のおやつもあります)
- 食後のデザートとして食べる。
- 外出前や運動前に食べる。
- 夕食後や就寝前に食べるのは避ける。

※低血糖予防のために、1~2単位(80~160kcal)程度の間食が必要な場合もあります。